



**TADULAKO JOURNAL SPORT SCIENCES AND  
PHYSICAL EDUCATION**

<http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/index>



**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS X  
SMA NEGERI 3 PALU**

**Rifky Pratama<sup>1</sup>, Jumain<sup>2</sup>, Addriana Buluban<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Tadulako

(Email: [rifkypratama114@gmail.com](mailto:rifkypratama114@gmail.com), Hp. +6285240135460)

**Info Artikel**

*Riwayat Artikel:*

Diterima januari 2018

Disetujui juni 2018

Dipublikasikan September 2018

*Keywords:*

*Physical Freshness*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data tentang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 3 Palu. Populasi dalam penelitian ini adalah sebagian siswa kelas X SMA Negeri 3 Palu dan tidak semua populasi di jadikan sampel sehingga teknik yang digunakan adalah purposive sampling. Yang berjumlah 48 siswa yang terdiri dari 20 orang siswa putra dan 28 orang siswa putri. Penelitian ini bermaksud menjelaskan fakta dan fenomena yang terjadi secara objektif di lapangan, sehingga dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas X yang berumur 16-19 tahun di SMA Negeri 3 Palu yang berjumlah 48 orang siswa, yakni tidak ada siswa yang kesegaran jasmaninya dalam kategori baik sekali, 1 orang siswa atau 2,1% termasuk dalam kategori baik, 31 orang siswa atau 64,6% dalam kategori sedang, 15 orang siswa atau 31,2% dalam kategori kurang dan 1 orang siswa atau 2,1% dalam kategori kurang baik.

**Abstract**

*This study aims to obtain data about the physical fitness level of class X students of SMA Negeri 3 Palu. The population in this study were some students of class X SMA Negeri 3 Palu and not all populations were sampled so that the technique used was purposive sampling. A total of 48 students consisting of 20 male students and 28 female students. This study intends to explain the facts and phenomena that occur objectively in the field, so that in this study using a type of quantitative descriptive research. The results of this study indicate that the majority of students in class X are 16-19 years old at SMA Negeri 3 Palu, totaling 48 students, ie there are no students whose physical fitness is in the excellent category, 1 student or 2.1% is included in the category well, 31 students or 64.6% in the medium category, 15 students or 31.2% in the poor category and 1 student or 2.1% in the poor category.*

ISSN 2581-0383 (online)

ISSN 258- 0383 (cetak)

## PENDAHULUAN

Salah satu usaha untuk mengharumkan nama bangsa dan negara melalui olahraga, oleh karena itu pendidikan dan pembinaan olahraga yaitu pembinaan dan peningkatan pengembangan olahraga diusahakan kepada terbentuknya manusia yang siap fisik dan mental serta berpartisipasi, sebab keberhasilan suatu bangsa di dalam pembangunan tergantung pula pada kesanggupan fisik dan mental manusianya.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenang dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu

yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan sosial. Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah selalu berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berorientasi pada peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan. Seorang guru segera merubah paradigma pembelajaran prestasi dengan pembelajaran model peningkatan kesegaran jasmani. Keterbatasan fasilitas selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Seorang guru sebaiknya tidak terpaku pada fasilitas yang ada untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Seorang guru sebaiknya memodifikasi alat yang ada agar perkembangan kesegaran jasmani siswa di sekolah tetap tercapai.

Kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kesegaran jasmani yang baik (tinggi) serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hasil observasi siswa kelas X yang terjadi adalah pada pukul 10;00 sampai dengan 14;00 ada sekitar 30% siswa SMA Negeri 3 Palu yang mudah

mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran di sekolah.

Salah satu upaya pemerintah untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa di sekolah, selain pembelajaran jasmani yang diberikan seminggu sekali dengan alokasi waktu 3x45 menit, sesuai dengan peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia nomor 70 tahun 2013, SMA Negeri 3 Palu juga mengadakan senam masal seminggu sekali setiap hari sabtu pagi selama 25 menit. Meskipun SMA Negeri 3 Palu telah mengajarkan upaya peningkatan kesegaran jasmani siswa, akan tetapi jumlah pelaksanaan olahraga peserta didik masih kurang karena peserta didik hanya melakukan olahraga 2 kali dalam seminggu disekolah yaitu pada hari sabtu dan saat pembelajaran penjasorkes. Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004:17) seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kesegaran jasmaninya. Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap

harinya. Akan tetapi dilihat dari jumlah siswa SMA Negeri 3 Palu yang banyak, demikian juga dengan sarana dan prasarana yang ada seperti lapangan yang kurang memadai, karena ada 4 kelas yang melakukan pembelajaran penjas orkes dalam waktu yang bersamaan, maka guru harus melakukan sistem giliran dengan waktu yang kurang maksimal untuk melaksanakan pembelajaran penjas orkes di lapangan SMA Negeri 3 Palu.

Perkembangan ilmu pembelajaran pendidikan jasmani yang selalu berkembang diharapkan guru selalu belajar menambah ilmu yang baru. Sampai saat ini tingkat kesegaran jasmani siswa belum diketahui karena selama kurang lebih sepuluh tahun terakhir SMA Negeri 3 Palu belum pernah diadakan tes kesegaran jasmani terhadap peserta didik. Peneliti merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai kategori kesegaran jasmani siswa dengan judul survei tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Palu.

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah di kemukakan, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah: “Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 3 Palu ?

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 3 Palu

## **METODE**

### **Jenis Penelitian**

Rancang penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dilakukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa X SMA Negeri 3 Palu dengan melakukan rangkaian tes kesegaran jasmani Indonesia. Sehingga penelitian ini dilaksanakan untuk melihat kondisi subyek tertentu, yakni meninjau tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 3 Palu.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian adalah keseluruhan individu yang dijadikan objek penelitian. Berdasarkan penjelasan tersebut maka, populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 3 Palu kelas X yang terdiri dari 14 kelas dan 476 siswa yang terdiri dari siswa putra 196 dan putri 280. Penelitian ini menggunakan 10% Arikunto (2008:116) dari jumlah populasi siswa kelas X SMA Negeri 3 palu yaitu 48 siswa.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Tes dan pengukuran yang dilakukan dalam penelitian ini berdasarkan petunjuk

tes kebugaran jasmani tahun 2010 oleh Depdiknas “Tes Kesegaran Jasmani Indonesia” (TKJI) pada kelompok usia 16-19 tahun. Tes untuk putra yang terdiri dari tes lari 60 meter, Gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik, Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik, Loncat tegak (*vertical jump*), Lari 1200 Meter sedangkan tes untuk putri 1)Lari 60 meter, 2)Gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik, 3)Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik, 4)Loncat tegak (*vertical jump*), 5)Lari 1000 Meter.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dilakukan dengan cara melakukan analisis persentase dan disesuaikan dengan norma penilaian tes kesegaran jasmani usia 16 – 19 tahun

## **HASIL**

Tes kesegaran jasmani pada penelitian ini berada di lapangan sekolah SMA Negeri 3 Palu dan stadion mini sintetis Petobo Palu yang meliputi 5 jenis tes yaitu lari 60 meter, bergantung angkat tubuh selama 60 detik sedangkan putri bergantung siku tekuk (*pull up*) selama 60 detik, Baring Duduk (*sit up*) selama 60 detik, Loncat tegak (*vertical jump*), dan Lari jauh untuk putri 1000 meter dan putra 1200 meter.

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis persentase tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra SMA Negeri 3 Palu, berdasarkan (tabel 1) diperoleh hasil 1 orang siswa memiliki kebugaran jasmani berkategori baik atau 5% dari jumlah sampel, 14 orang berkategori sedang atau apabila dipersentasekan sebesar 70%, 4 orang berada pada akategori kurang atau dipersentasekan sebesar 20% dan 1 orang berkategori asngat kurang atau panila dipersentasekan sebesar 5%

Hasil penelitian kebugaran jasmani pada sampel putri SMA Negeri 3 Palu diperoleh hasil 17 orang siswa berkategori sedang atau 60,71% dari jumlah sampel, 11 orang berkategori kurang atau dipersentasekan 39,29%,

Hasil persentase keseluruhan kebugaran jasmani siswa pada (tabel 3) sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Palu, berdasarkan hasil analisa data secara rata – rata berkategori sedang 64,6% lebih besar dari persentasi pada kategori yang lain.

Berdasarkan pengamatan langsung di lapangan, ternyata siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang berdasarkan kategori diatas, dapat kesanggupan dan kemampuan dalam pelaksaaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan (penjas orkes). Hal tersebut mengindikasikan

bahwa kebugaran jasmani bermanfaat dalam meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani siswa kelas X SMA Negeri 3 Palu.

## PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari – hari tanpa menimbulkan kelelahan yang bererti, sehingga tubuh masi memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang berpengaruh bagi perkembangan disekolah. Pada anak usia 16 – 19 tahun, dibutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi/baik. Karena pada anak usia 16 – 19 tahun, anak akan cenderung aktif bermain dan belajar disekolah, sehingga diperlukan tingkat kebugaran jasmani yang akan mendukung bagi perkembangan siswa di sekolah.

Komponen kebugaran jasmani, meliputi: kemampuan daya tahan otot jantung dan paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan. Pada penelitian ini kebugaran jasmani diartikan sebagai gambaran siswa SMA Negeri 3 Palu Tahun Ajaran 2017/2018 dalam melakukan aktivitas jasmani dan terlihat saat melakukan aktivitas tidak adanya kelelahan yang berlebih, sehingga siswa masih bisa menikmati waktu luangnya. Kebugaran

jasmani siswa kelas X SMA Negeri 3 Palu diukur dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun. Tes tersebut terdiri atas 5 item tes, yaitu: tes lari 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000 meter dan 1200 meter. Melalui penelitian ini dapat diketahui gambaran mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 3 Palu Tahun Ajaran 2017/2018, yaitu berkategori sedang dengan presentase sebesar 64,6% atau sebanyak 31 siswa; baik sebesar 2,1% atau 1 siswa; kurang sebesar 31,2% atau sebanyak 15 siswa; kurang sekali 2,1% atau 1 siswa dalam klasifikasi. Dengan itu maka kesimpulan adalah hasil yang dicapai responden atau siswa yang melakukan 5 item tes TKJI dengan pencapaian presentasi paling tinggi yaitu kategori sedang sebanyak 64,6% dengan jumlah siswa 31 orang, maka tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 3 Palu adalah sedang.

Djoko Pekik Iriyanto (2004: 6) menjelaskan bahwa untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat yang meliputi 3 upaya bugar, yaitu: makan, istirahat dan olahraga. Pembahasan keseluruhan diatas maka

tingkat kesegaran jasmani yang berbeda-beda dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain :

### **Makanan/Gizi**

Supaya dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan cukup, baik kuantitas maupun kualitas yakni memenuhi syarat makanan sehat seimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Seseorang kurang mengonsumsi zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh akan berpengaruh terhadap energi yang dihasilkan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi maka akan menghasilkan energi yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, terutama bagi siswa sekolah menengah atas.

### **Istirahat**

Istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat hingga 8 jam.

### **Berolahraga**

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kesegaran sebab berolahraga

mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran). Djoko Pekik Iriyanto (2004:17) seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kebugaran jasmaninya. Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa secara umum berkategori sedang dengan jumlah persentase sebesar 64,6% dengan jumlah siswa 31 orang. Berdasarkan kesimpulan maka disarankan 1) Kepada sekolah dan guru pendidikan jasmani untuk lebih memperhatikan kebugaran jasmani siswanya agar kegiatan olahraga yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat tercapai dengan menambah sarana dan prasarana yang standar yang berkaitan dengan olahraga. 2) Supaya memberikan tugas gerak yang mendukung agar tingkat kebugaran jasmani siswanya, sehingga tingkat kebugaran jasmani yang baik dimungkinkan tingkat kemampuan belajar dan prestasi belajar siswa

meningkat. Selain itu guru harus sangat memperhatikan kebugaran jasmani siswa agar tingkat kebugaran siswa di SMAN 3 Palu meningkat. 3) Hendaknya selalu menjaga kebugaran jasmani dengan latihan rutin dan teratur agar terhindar dari hal-hal yang menghambat dalam berprestasi dan Harus dapat mengelola waktu sehari-hari dengan baik agar dapat berlatih secara maksimal tanpa melupakan waktu belajar. 4) Bagi peneliti berikutnya agar bisa menembakkan item – Item tes kebugaran jasmani Indonesia untuk siswa usia 16 – 19 tahun.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Ed Revisi VI*, Penerbit PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Masyhuri dan Zainuddin, (2011). *Metode Penelitian-Pendekatan Praktis dan Aplikatif*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sumardi Suryabrata, 2003. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Sumanto.(2014). *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*. Yogyakarta: CAPS (Center of Academic Publishing Service).

**Tabel 1** Presentasi hasil TKJI Putra

No	Jumlah Siswa	Persentasi	Kategorisasi
1	0	0%	Baik Sekali
2	1	5%	Baik
3	14	70%	Sedang
4	4	20%	Kurang
5	1	5%	Kurang Sekali

Sumber: *Data Olahan hasil TKJI Siswa SMA Negeri 3 Palu, 29 Mei 2018*

**Tabel 2** Presentasi hasil TKJI Putri

No	Jumlah Siswa	Persentasi	Kategorisasi
1	0	0%	Baik Sekali
2	0	0%	Baik
3	17	60,71%	Sedang
4	11	39,29%	Kurang
5	0	0%	Kurang Sekali

Sumber: *Data Olahan hasil TKJI SMA Negeri 3 Palu, 29 Mei 2018*

**Tabel 3** Presentasi hasil keseluruhan

No	Jumlah Siswa	Persentasi	Kategorisasi
1	0	0%	Baik Sekali
2	1	2,1%	Baik
3	31	64,6%	Sedang
4	15	31,2%	Kurang
5	1	2,1%	Kurang Sekali

Sumber: *Data Olahan hasil TKJI Siswa SMA Negeri 3 Palu, 29 Mei 2018*